



**Kochdauer:**

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 30 Stk. Knoblauchzehen
- 1 Stk. Paprika, grün
- 2 EL Butter
- 250 ml Schlagobers
- 500 ml Suppe
- 1 EL Mehl
- 250 ml Sauerrahm
- 2 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- Thymian
- Muskat, gerieben

**Mein persönlicher Tipp**

Als Einlage passen auch geröstete Schwarzbrotwürfel - eine sinnvolle Verwertung für Brotreste.:

**Elisabeth Hundsdorfer**

Referentin für Ernährung in Oberpullendorf

**Quellen:**

- Elisabeth Hundsdorfer:  
*Rezept aus Bäuerinnenkochkurs*

## Knoblauchrahmsuppe mit Paprika

**Zubereitung**

- Zwiebel und Knoblauch schälen, Paprika waschen und entkernen.
- Alles fein hacken und in Butter hell anschwitzen. Suppe und Obers zugießen und aufkochen.
- Mit Salz, Pfeffer, Thymian und gemahlener Muskatnuss würzen.
- Suppe auf kleiner Stufe ca. 25 Minuten köcheln.
- Sauerrahm mit 1 EL Mehl gut verquirlen und gegen Ende der Garzeit in die Suppe rühren.
- Suppe noch kurz leicht kochen und dann mit einem Stabmixer pürieren.
- Schnittlauch fein schneiden und in die Suppe geben.